



رابطه‌ی ذهن آگاهی، هوش هیجانی و رضایت زناشویی با میانجی‌گری سبک‌های دلبستگی: در نمونه‌ای از زنان

زهرا آهنگران

دانشجوی کارشناسی ارشد گروه مشاوره و راهنمایی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.
zzhr_23@yahoo.com

مریم اصفهانی اصل

نویسنده مسئول، گروه روانشناسی، واحد اندیمشک، دانشگاه آزاد اسلامی، اندیمشک، ایران. ایمیل:
m_esfahani100@yahoo.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی روابط مستقیم و غیر مستقیم ذهن آگاهی و هوش هیجانی با رضایت زناشویی با میانجی‌گری سبک‌های دلبستگی در نمونه‌ای از زنان انجام شد. پژوهش حاضر از نوع توصیفی و همبستگی بود. جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل کلیه کارکنان زن متاهل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان شهر اهواز در سال ۱۳۹۴ بودند. به دلیل محدود بودن جامعه آماری کلیه کارکنان که تعداد آنان ۵۸ نفر بودند به عنوان نمونه آماری با روش سرشماری انتخاب شدند. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی، فرم کوتاه تجارب در رابطه نزدیک، پرسشنامه هوش هیجانی و مقیاس رضایت زناشویی استفاده شد. برای آزمون الگوی پیشنهادی از الگویابی معادلات ساختاری با استفاده از نرم افزار AMOS-18 استفاده شد. روابط میانجی الگوی نهایی نیز با استفاده از بوت استراپ (آزمون خود راه انداز) نرم-افزار AMOS-18 آزموده شدند. نتایج نشان داد که ذهن آگاهی و هوش هیجانی اثر مستقیم بر رضایت زناشویی در زنان دارند، همچنین نتایج دیگر نشان داد که ذهن آگاهی و هوش هیجانی از طریق سبک‌های دلبستگی اضطرابی و اجتنابی بر رضایت زناشویی زنان اثر غیر مستقیم دارند. بر این اساس می‌توان اینگونه نتیجه گرفت که متغیرهای ذهن آگاهی و هوش هیجانی به صورت مستقیم و از طریق سبک‌های دلبستگی به صورت غیرمستقیم قادر به پیش‌بینی رضایت زناشویی می‌باشند.

واژگان کلیدی: ذهن آگاهی، هوش هیجانی، رضایت زناشویی، سبک‌های دلبستگی



ISC
دارنده مجور
۹۶۱۷۰-۱۲۸۰۲



Relationship between Mindfulness, Emotional Intelligence and Marital Satisfaction and Mediating Role of the Attachment Styles: A Sample of Women

Abstract

This study aimed to investigate the direct and indirect relationships between mindfulness, emotional intelligence and marital satisfaction with mediating role of attachment styles in a sample of women. The study was a descriptive and correlational study. The statistical population included all the married female employees in Institute for the Intellectual Development of Children and Young Adults in Ahvaz in 2015. Due to the limited statistical population, all 58 employees were selected as the sample using the consensus. For data collection, Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), short form of experiences in close relationships, emotional intelligence questionnaire and marital satisfaction scale were used. To test the proposed model, structural equation modeling using AMOS-18 software was used. Mediating relationships of the final model were tested using bootstrap (bootstrap test) of AMOS-18 software. The results showed that mindfulness and emotional intelligence have a direct effect on marital satisfaction in women, the results also showed that mindfulness and emotional intelligence have an indirect effect on marital satisfaction of women through anxiety and avoidance attachment styles. Accordingly, it can be concluded that mindfulness and emotional intelligence variables can predict marital satisfaction directly and through attachment styles indirectly.

Key words: Mindfulness, Emotional Intelligence, Marital Satisfaction, Attachment Styles



مقدمه

کسی که ازدواج می کند انتظار دارد زندگی او با خوشبختی و رضایت همراه باشد و از هر لحظه زندگی خود لذت ببرد. بنابراین، آن چه از خود ازدواج مهم تر است موفقیت در ازدواج یا رضایت زناشویی بین زوجها است، اما آمارها بیان کننده آن است که میزان طلاق در کشور افزایش یافته است (دانش، ۱۳۸۹). مسئله مهم در ازدواج، سازگاری زناشویی و رضایت از ازدواج است، ایس معتقد است: که رضایت زناشویی احساس عینی خوشنودی رضایت و لذت تجربه شده از طرف همسر، با در نظر گرفتن همه جنبه های زندگی زناشویی است (کرمانی مامازندی و دانش، ۱۳۹۰).

رضایت زناشویی به حالتی اطلاق می شود که زن و شوهر با یکدیگر توافق دارند و از سبک روابطشان راضی می باشند، از نظر نوع و کیفیت گذراندن اوقات فراغت رضایت دارند و در زمینه وقت و مسائل مالی مدیریت خوبی را اجرا می کنند. رضایت افراد از ازدواجشان زمینه ساز و هسته اصلی رضایت از زندگی است به عبارتی می توان گفت سلامت جامعه و خانواده در گرو رضایت افراد از ازدواجشان است. با بالا بردن رضایت مندی از زندگی زناشویی می توان انتظار داشت وضعیت افراد جامعه از جهات مختلف روانی، اجتماعی و تحصیلی رشد داده شود (اولسون، ۱۹۸۶ نقل از اربابی، زهراکار و آرمیدخت، ۱۳۸۷). رضایت مندی زناشویی، به مسرت بخشی زناشویی، سازگاری و تفاهم زناشویی اطلاق می شود که به طور کلی در زیرمجموعه ی کیفیت زناشویی قرار می گیرد (کلور^۱، ۲۰۰۰).

یکی از متغیرهایی که در دهه اخیر مورد استقبال گسترده پژوهشگران واقع شده است، متغیر هوش هیجانی بوده است. پژوهش ها نشان داده است که موفقیت زندگی زناشویی ۲۰ درصد به بهره هوشی و ۸۰ درصد به هوش هیجانی^۲ بستگی دارد که دلیل این امر توانایی فرضی بالاتر هوش هیجانی در حل بهتر مسائل، کاستن میزان تعارض، بین آنچه که انسان احساس می کند با آنچه که فکر می کند (گلمن^۳، ۲۰۰۶). پژوهش های متعددی نشان داده است که هوش هیجانی می تواند سبب افزایش میزان سلامتی (اسچوته^۴ و همکاران، ۲۰۰۷)، موفقیت (استین و بوک^۵، ۲۰۱۰)، عشق (زیدنر و کالودا^۶، ۲۰۰۸)، شادی (فورنهام و پتریدز^۷، ۲۰۰۳) و رضایت زناشویی (زارچ، مرعشی و راجی^۸، ۲۰۱۴) گردد. هوش هیجانی عبارت است از توانایی تشخیص و مدیریت هیجان های خود و دیگران در روابط بین فردی (سالوی و گراول^۹، ۲۰۰۵). گنت، تیاگاراگان و نیگش^{۱۰} (۲۰۱۳) در پژوهشی با عنوان نقش ناباروی، هوش هیجانی و تاب آوری بر رضایت زناشویی در زوجین هندی، به این نتیجه دست یافتند که هوش هیجانی نقش پیش بینی کننده معناداری برای رضایت زناشویی دارد. زارچ، مرعشی و راجی (۲۰۱۴) در پژوهشی نشان دادند که از مؤلفه های هوش هیجانی مدیریت استرس موثرترین عامل در رضایت زناشویی می باشد.

ذهن آگاهی^{۱۱} از جمله متغیرهای دیگری است که با رضایت زناشویی در ارتباط است (بورپه و لانگر^{۱۲}، ۲۰۰۵). امیدیکی و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی نشان دادند که رضایت زناشویی بر اساس متغیرهای ذهن آگاهی و خودشناسی منسجم قابل تبیین می باشد. در جهت پیش بینی رضایت زناشویی، مهارت های خودآگاهی (خودشناسی منسجم و ذهن آگاهی) قدرت بیشتری در پیش بینی دارند. ذهن آگاهی یعنی آموزش «حضور داشتن» به جای «دست به کار شدن»، هدفمند نبودن و دنبال یک حالت خاص مثل آرامش و شادی نبودن (محمدخانی، تمنایی فر و جهانی تابش، ۱۳۸۴). ذهن آگاهی به عنوان فرآیند توجه کردن به تجارب لحظه به لحظه و هم چنین به عنوان ترکیب خودتنظیمی توجه با نگرش کنجکاوانه، پذیرا بودن، و پذیرش تجارب فرد توصیف شده است (یونسی، ۱۳۸۷).

عوامل مختلفی تعیین کننده رضایت از ازدواج هستند، از جمله متغیرهایی که در سرنوشت ازدواج نقش زیادی دارند، سبک های دلبستگی می باشد. منشاء پیدایش این سبک های دلبستگی به تجربیات اولیه کودکی برمی گردد اما اثر آن در بزرگسالی همچنان پابرجا می باشد.

1- Kluwer

2- Emotional intelligence

3- Goleman

4- Schutte

5- Stein & Book

6- Zeidner & Kaluda

7- Furnham & Petrides

8 - Zarch, Marashi, & Raji

9 - Salovey & Grewal

10- Ganth, Thiyagarajan & Nigesh

11 - Mindfulness

12 - Burpee & Langer



سبک‌های دلبستگی در رابطه با مراقبان اولیه شکل می‌گیرد و نقش مهمی را در زندگی آینده فرد بخصوص در روابطش ایفا می‌کند (هالفورد^۱، ترجمه تبریزی و همکاران، ۱۳۸۴). در روانشناسی تحولی پیوند عاطفی که بین نوزاد و مادر پدید می‌آید، دلبستگی می‌نامند. دلبستگی از زمان نوزادی شروع می‌شود و در طول زمان دارای ثبات می‌باشد. روابط والد - کودک در سه گروه ایمن^۲، اجتنابی^۳ و دوسوگرایی^۴ اضطرابی طبقه بندی می‌شود (اتکینسون و همکاران، ۲۰۰۴). افرادی که در بزرگسالی سبک دلبستگی ایمن دارند، همواره به دنبال روابط ایمن و پایدارتری هستند. ویژگی‌های اصلی دلبستگی ایمن در بزرگسالان شامل خودباوری زیاد، لذت بردن از روابط صمیمانه، جستجوی حمایت اجتماعی و توانایی در به اشتراک گذاشتن احساسات با دیگران است. در بزرگسالان، افرادی که دلبستگی دوسوگرایی - اضطرابی دارند غالباً رغبتی به نزدیک شدن به دیگران ندارند و نگرانند که طرف مقابل به احساسات آن‌ها پاسخ ندهد. این امر باعث می‌شود که از برقراری روابط صمیمانه با دیگران دوری کنند. افرادی که دلبستگی اجتنابی دارند، در برقراری روابط نزدیک و صمیمانه مشکل دارند. این افراد سرمایه‌گذاری عاطفی چندانی در برقراری روابط با دیگران نمی‌کنند و در صورت خاتمه یافتن یک رابطه نیز زیاد ناراحت نمی‌شوند (سیمپسون^۵، ۱۹۹۰).

بیرامی و همکاران (۱۳۹۱) دریافتند که سبک دلبستگی ایمن با رضایت زناشویی رابطه مثبت و سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرایی با رضایت زناشویی ارتباط منفی دارند. عارفی و محسن زاده (۱۳۹۱) در مطالعه خود بر روی سبک‌های دلبستگی، فرایندهای تعامل زناشویی و رضایت زناشویی نشان داد که بین رضایت زناشویی و سبک‌های دلبستگی اجتنابی و اضطرابی رابطه معنادار منفی وجود دارد. علاوه بر اینکه سبک‌های دلبستگی با رضایت زناشویی در ارتباط هستند، در مطالعات چندی نشان داده شده است که سبک‌های دلبستگی با هوش هیجانی (کافتسوس^۶، ۲۰۰۴؛ هامارت، دنیز و سالتالی^۷، ۲۰۰۹) و ذهن‌آگاهی (اسنایدر، شاپیرو و ترلون^۸، ۲۰۱۲؛ گودال، ترجنوسکا و دارلینگ^۹، ۲۰۱۲؛ گوردون، بارون، گیسون^{۱۰}، ۲۰۰۹) در ارتباط می‌باشند. بر این اساس فقدان یک پژوهش در قالب نقش میانجی سبک‌های دلبستگی در رابطه با متغیرهای هوش هیجانی و ذهن‌آگاهی با رضایت زناشویی در پیشینه پژوهش احساس می‌شود. با توجه به گذر جامعه از جامعه سنتی به صنعتی و مدرنیسم، مشکلات خانواده یکی از معضلات مهم در حیطه بهداشت روان خانواده است. مراجعان فراوانی به مراکز خانواده درمانی و مداخله در بحران و افزایش رفتارهای کمک خواهانه‌ی تخصصی نشان از وجود یک معضل جدی در بهداشت روان خانواده است. طلاق برآیند حادثترین و جدی‌ترین مشکلات ارتباطی خانواده است. متأسفانه از نظر نسبت طلاق به ازدواج، ایران یکی از هفت کشور دنیاست. مطالعات نشان داده است که شایع‌ترین مشکلات خانواده‌های مراجعه کننده به مراکز خانواده درمانی در اصفهان عبارت هستند از مشکلات ارتباطی همسران (۳۶/۴٪)، مشکلات روان پزشکی (۲۶/۷٪)، مشکلات اجتماعی و بزهکاری (۱۱/۲٪) (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۰). برای پیشگیری از ناراضی‌های زناشویی و در نتیجه طلاق می‌بایست به عوامل مؤثر بر آن توجه نمود، در زندگی زناشویی عوامل زیادی تأثیر گذار هستند، تعدادی از این عوامل تسهیل کننده‌ی سازگاری و رضایت از ازدواج و برخی نیز زندگی زناشویی را دچار مشکلاتی می‌سازند.

علی‌رغم پژوهش‌های فراوانی که در مورد نقش سبک‌های دلبستگی در رضایت زناشویی انجام گرفته اما ذهن‌آگاهی و هوش هیجانی به عنوان خصیصه‌های روانی که در دیگر حوزه‌های روان‌شناسی مورد بحث قرار گرفته، موضوعی است که تاکنون در حوزه خانواده و به خصوص نقش آن در رضایت زناشویی بسیار کم مورد توجه محققان بوده است. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی سبک‌های دلبستگی به‌عنوان یک مکانیسم کنش و عمل در ارتباط بین ذهن‌آگاهی و هوش هیجانی با رضایت زناشویی انجام شد. در این پژوهش مدل فرضی ما این است که ذهن‌آگاهی و هوش هیجانی به طور مثبت با رضایت زناشویی رابطه دارند و سبک دلبستگی اضطرابی و اجتنابی میانجی این رابطه هستند. بنابراین هدف نهایی پژوهش حاضر برآزش مدل زیر می‌باشد.

¹ - Halford

² - Secure

³ - Avoidant

⁴ - anxious-ambivalent

⁵ - Simpson

⁶ - Kafetsios

⁷ - Hamarta, Deniz, & Saltali

⁸ - Snyder, Shapiro, & Treleaven

⁹ - Goodall, Trejnowska, & Darling

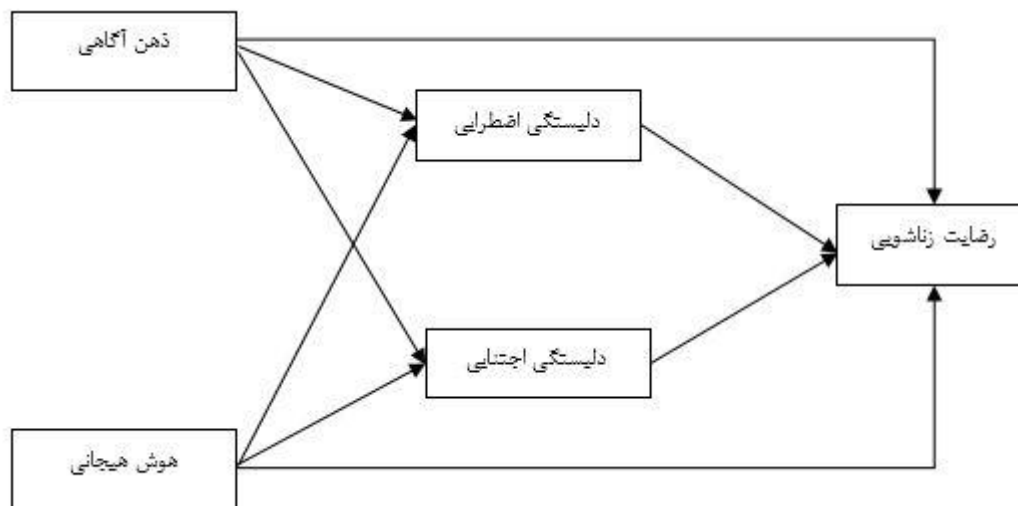
¹⁰ - Cordon, Brown, & Gibson



ISC دارلده مجور
۹۶۱۷۰-۱۲۸۰۲



شکل ۱: مدل پیشنهادی پژوهش حاضر



روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود. جامعه‌ی آماری کلیه کارکنان زن متاهل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان شهر اهواز در سال ۱۳۹۴ بودند، به دلیل محدود بودن جامعه آماری کلیه کارکنان که تعداد آنان ۵۸ نفر بودند به‌عنوان نمونه آماری با روش سرشماری انتخاب شدند.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه ذهن آگاهی (FFMQ). پرسشنامه پنج جنبه‌ای ذهن آگاهی توسط بائر^۱ و همکاران (۲۰۰۶) تدوین شده که دارای ۳۹ ماده می‌باشد که آزمودنی‌ها به هر پرسش در طیف ۵ درجه‌ای لیکرت (هرگز=۱ تا همیشه=۵) پاسخ می‌دهند. حداقل نمره در این آزمون ۳۹ و حداکثر ۱۹۵ می‌باشد. همچنین این پرسشنامه دارای پنج خرده مقیاس مشاهده، توصیف، عمل آگاهانه، عدم قضاوت و عدم واکنش می‌باشد. همسانی درونی خرده مقیاس‌های این ابزار به روش کرونباخ آلفا از ۰/۸۶ تا ۰/۹۵ گزارش شده است (ون‌دام، ارلی‌وین و دوناف-بارگ^۲، ۲۰۰۹)، همچنین این ابزار از روایی همگرا و واگرا و روایی سازه برخوردار است (بائر و همکاران، ۲۰۰۶). جونز و همکاران (۲۰۱۱) نشان دادند که ضرایب پایایی آلفای کرونباخ برای ۵ خرده مقیاس از ۰/۸۴ تا ۰/۹۵ در نوسان است، همچنین همسانی درونی کل آزمون ۰/۷۳ گزارش شده است.

پرسشنامه هوش هیجانی باران: آزمون هوش هیجانی باران-آن در سال ۱۹۸۰ با طرح این سوال که «چرا بعضی مردم نسبت به بعضی دیگر در زندگی موفق‌تر هستند» آغاز گردید. این آزمون دارای ۹۰ سؤال و ۱۵ خرده مقیاس می‌باشد که در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً موافقم (۵) تا کاملاً مخالفم (۱) نمره‌گذاری می‌شود. حداقل نمره فرد در این آزمون ۹۰ و حداکثر ۴۵۰ می‌باشد. خرده مقیاس‌های آزمون عبارتند از: خود آگاهی هیجانی، خود ابزاری، عزت نفس، خود شکوفایی، استقلال، همدلی، مسئولیت پذیری اجتماعی روابط بین فردی، واقع گرایی، انعطاف پذیری، حل مسئله، تحمل فشار روانی، کنترل تکانش خوش بینی، شادمانی. همسانی درونی این آزمون به روش کرونباخ آلفا ۰/۸۸ گزارش شده است (به نقل از فتحی آشتیانی، ۱۳۸۸). در پژوهش دیگری میزان پایایی کل آزمون از طریق آلفای کرونباخ ۰/۹۴ گزارش شده است (عرشی، صیاد، فرمانی، ۱۳۹۳).

¹- Baer

²- Van Dam, Earleywine, & Donaff-Burg



مقیاس فرم کوتاه تجارب در رابطه نزدیک (ECR-S): این مقیاس جهت سنجش سبک‌های دلبستگی توسط برنن و کلارک و شیور^۱ (۱۹۹۸) تدوین شده است. فرم کوتاه مقیاس تجارب در رابطه نزدیک ۱۲ سوال دارد و بر اساس مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت (۱= کاملاً مخالف تا ۷= کاملاً موافق) نمره گذاری می‌شود. ۶ سوال سبک دلبستگی اضطرابی و ۶ سوال سبک دلبستگی اجتنابی را مورد سنجش قرار می‌دهد. این پرسشنامه از روایی سازه‌ی قوی برخوردار است (برنن، کلارک و شیور، ۱۹۹۸). در مطالعه‌ی ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۷۷ تا ۰/۸۶ برای خرده مقیاس اضطراب و از ۰/۸۷ تا ۰/۸۹ برای خرده مقیاس اجتناب به دست آمده، ضریب پایایی باز آزمون به فاصله یک ماه در خرده دلبستگی‌های اجتنابی ۰/۸۳ و اضطرابی ۰/۸۰، طی یک ماه به دست آمده است (عارفی و محسن‌زاده، ۱۳۹۱).

مقیاس رضایت زناشویی: فرم کوتاه مقیاس رضایت زناشویی (محرابیان، ۲۰۰۵، به نقل از رجبی، ۱۳۸۸) جهت سنجش زمینه‌های بالقوه مشکل‌زا و شناسایی زمینه‌های پر بار رضایت زناشویی ساخته شده است. این مقیاس دارای ۱۳ ماده می‌باشد که حداقل و حداکثر نمره‌ها بین ۱۳ تا ۷۵ است. ماده‌های این مقیاس به صورت لیکرت در یک طیف پنج درجه‌ای (۱= کاملاً مخالفم، ۲= مخالفم، ۳= نه موافقم، نه مخالفم، ۴= موافقم، ۵= کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود که تعدادی از ماده‌ها به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. رجبی (۱۳۸۸) با استفاده از تحلیل عاملی به دو عامل رضایت از ازدواج و ناراضی‌ت از ازدواج دست یافت. محرابیان (۲۰۰۵، به نقل از رجبی، ۱۳۸۸) در یک تحلیل عامل بر روی مقیاس فرم بلند رضایت زناشویی یک عامل به دست آورد. همچنین بازآزمایی این مقیاس را بعد از شش هفته ۰/۸۳ و همسانی درونی (آلفای کرونباخ) ۰/۹۴ را گزارش کرد. رجبی (۱۳۸۸) روایی همزمان مقیاس ۱۳ ماده‌ای رضایت زناشویی را با پرسشنامه ۴۷ ماده‌ای انریچ بر روی کارمندان دانشگاه چمران اهواز ۰/۸۳ و برای مردان ۰/۸۴ و برای زنان ۰/۸۱ ($P < ۰.۰۰۱$) و ضریب آلفای کرونباخ کل نمونه را ۰/۹۰، زنان ۰/۹۱ و مردان ۰/۸۹ به دست آورد.

روش تحلیل داده‌ها

در این پژوهش ابتدا از روش‌های آمار توصیفی مانند میانگین و انحراف معیار و ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون با استفاده از نرم افزار SPSS-20 استفاده شد. پس جهت انجام آزمون تحلیل مسیر از نرم افزار AMOS-18 برای ارزیابی مدل فرضی استفاده شد. جهت بررسی روابط واسطه‌ای الگوی نهایی از روش بوت استرپ^۲ (آزمون خود راه انداز) نرم‌افزار AMOS-18 استفاده شد.

نتایج

میانگین و انحراف معیار مدت ازدواج افراد نمونه به ترتیب ۸/۹ و ۶/۳۵، با دامنه‌ی ۲ و ۳۵ سال و میانگین و انحراف استاندارد تعداد فرزندان آن‌ها به ترتیب ۱/۵۴ و ۰/۷۵ با دامنه ۱ تا ۴ نفر بود. افراد با مدت ازدواج ۲ تا ۵ سال ۳۶/۲٪، افراد با مدت ازدواج ۶ تا ۹ سال ۲۰/۶۹٪، افراد با مدت ازدواج ۱۰ تا ۱۳ سال ۱۷/۲۴٪، افراد با مدت ازدواج ۱۴ تا ۱۷ سال ۱۲/۰۶٪، افراد با مدت ازدواج ۱۸ تا ۲۱ سال ۱۰/۳۴٪ و افراد با مدت ازدواج ۲۲ سال و بالاتر ۳/۴۴٪ افراد نمونه را تشکیل می‌دهند. در اینجا افراد با مدت ازدواج ۲ تا ۵ سال ازدواج بیشترین و افراد با مدت ازدواج ۲۲ سال و بالاتر کمترین تعداد بودند. از نظر سطح تحصیلات ۲۷/۵٪ افراد در مقطع دیپلم، ۱۹٪ افراد در مقطع فوق دیپلم، ۴۴/۸٪ افراد در مقطع لیسانس و ۸/۶٪ افراد در مقطع فوق لیسانس بودند. در جدول ۱ یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش حاضر برای نمونه‌ی از زنان گزارش شده است.

جدول ۱: یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش حاضر برای نمونه‌ی زنان

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	کمترین	بیشترین
ذهن آگاهی	۱۱۲/۶۵	۱۱/۸۱	۴۳	۱۸۹
هوش هیجانی	۲۲۱/۴۶	۲۵/۱۸	۱۳۹	۴۳۱
دلبستگی اضطرابی	۲۶/۳۹	۵/۴۱	۸	۳۸
دلبستگی اجتنابی	۲۸/۰۷	۶/۶۱	۹	۳۸
رضایت زناشویی	۵۹/۸۱	۷/۷۳	۲۱	۶۴

1- Brennan, Clark, & Shaver

2. bootstrap



ISC دارنده مجور
۹۶۱۷۰-۱۲۸۰۲



همان گونه که در جدول ۱، مشاهده می گردد میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در نمونه‌ی زنان در متغیرهای ذهن آگاهی برابر ۱۱۲/۶۵ و ۱۱/۸۱، هوش هیجانی برابر ۲۲۱/۴۶ و ۲۵/۱۸، دلبستگی اضطرابی برابر ۲۶/۳۹ و ۵/۴۱، دلبستگی اجتنابی برابر ۲۸/۰۷ و ۶/۶۱ و رضایت زناشویی برابر ۵۹/۸۱ و ۷/۷۳ می باشد.

جدول ۲: ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش در نمونه‌ی زنان

ردیف	متغیرهای پژوهش	۱	۲	۳	۴	۵
۱	ذهن آگاهی	۱	۰/۶۵*	-۰/۴۳*	۰/۳۹*	۰/۶۹*
۲	هوش هیجانی		۱	-۰/۶۲*	-۰/۴۷*	۰/۵۳*
۳	دلبستگی اضطرابی			۱	۰/۱۸*	-۰/۵۷*
۴	دلبستگی اجتنابی				۱	-۰/۴۴۰*
۵	رضایت زناشویی					۱

همان طور که در جدول ۲ مشاهده می شود همه ضرایب همبستگی به دست آمده بین متغیرهای پژوهش، در سطوح $P < 0/05$ معنی دار هستند.

آزمون برازش مدل پیشنهادی اولیه و مدل اصلاح شده‌ی نهایی پژوهش:

از آن جایی که در گام برآورد مدل، مشاهده پیشنهادی از برازندگی خوبی برخوردار نبود و یک مسیر غیر معنادار است، در نتیجه اصلاحاتی در مدل انجام شد تا برازندگی آن بهبود یابد. جدول ۳ شاخص‌های برازش مدل اولیه‌ی پیشنهادی و نیز شاخص‌های برازش مدل اصلاح شده‌ی نهایی را نشان می دهد.

جدول ۳. مقایسه شاخص‌های برازندگی مدل پیشنهادی و مدل اصلاح شده

شاخص‌های برازندگی	χ^2	df	χ^2/df	GFI	AGFI	IFI	TLI	CFI	NFI	RMSEA
مدل پیشنهادی (اولیه)	۴۷/۶۴	۳	۱۵/۸۸	۰/۹۱۲	۰/۸۷۶	۰/۹۱۰	۰/۸۷۲	۰/۹۰۲	۰/۹۱۱	۰/۱۹
مدل اصلاح شده‌ی نهایی	۳/۷۴	۲	۱/۸۷	۰/۹۹۶	۰/۹۷۳	۰/۹۵۶	۰/۹۷۳	۰/۹۹۲	۰/۹۸۲	۰/۰۲

باتوجه به نتایج مندرج در جدول ۳ شاخص جذر برآورد واریانس خطای تقریب (RMSEA) (۰/۱۹) و شاخص برازندگی توکر-لویس (TLI) (۰/۸۷۲) و شاخص برازش نیکوی انطباقی (AGFI) (۰/۸۷۶) حاکی از برازش متوسط مدل پیشنهادی بوده و نیز نشان می دهند که مدل پیشنهادی نیاز به اصلاح دارد. پس از اصلاح مورد نظر، برازش مدل (همبسته نمودن خطای دو متغیر رضایت زناشویی و دلبستگی اجتنابی)، یک بار دیگر مدل مورد آزمون قرار گرفت. نتایج مندرج در جدول ۳ نشان می دهند که شاخص‌های برازندگی مدل اصلاح شده شامل شاخص مجذور خی (۳/۷۴= χ^2)، مجذور خی نسبی (۱/۸۷= χ^2/df)، شاخص نیکویی برازش (GFI=۰/۹۹۶)، شاخص نیکویی برازش انطباقی (AGFI = ۰/۹۷۳)، شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI = ۰/۹۹۲)، شاخص برازندگی افزایش (IFI = ۰/۹۵۶)، شاخص برازندگی توکر-لویس (TLI = ۰/۹۷۳) و جذر میانگین مجذورات خطای تقریب (RMSEA=۰/۰۲) حاکی از برازش عالی مدل اصلاح شده است. بنابراین مدل اصلاح شده یا نهایی از برازندگی مطلوبی برخوردار است. جدول ۴ مسیرها و ضرایب استاندارد آنها در الگوی پیشنهادی اولیه و الگوی اصلاح شده‌ی نهایی را نشان می دهد.

جدول ۴. الگوی ساختاری: مسیرها و ضرایب استاندارد مربوط به اثرات مستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل نهایی

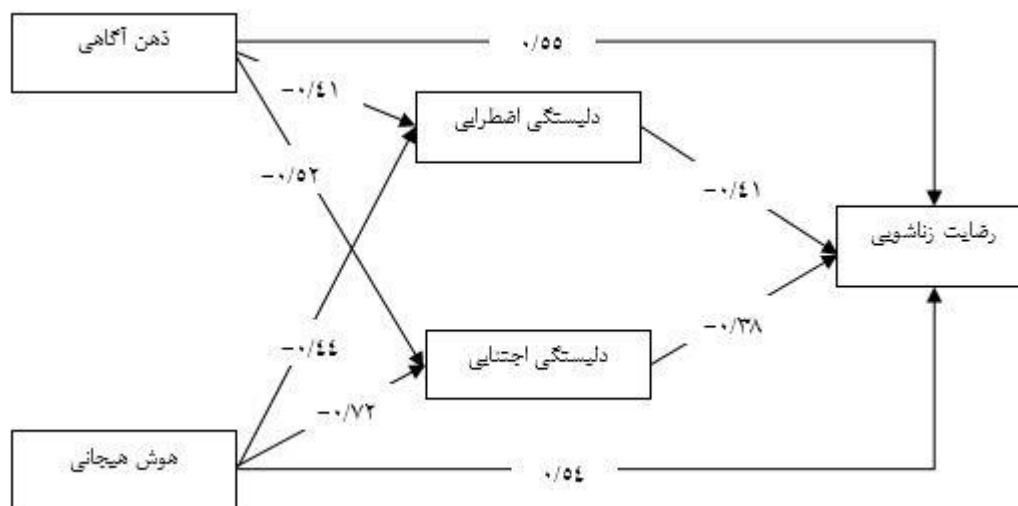
مسیر	مدل پیشنهادی		مدل نهایی	
	P	β	P	β
ذهن آگاهی ← دلبستگی اضطرابی	۰/۰۰۱	-۰/۳۶	۰/۰۰۱	-۰/۴۱



مدل نهایی		مدل پیشنهادی		مسیر
P	β	P	β	
۰/۰۱	-۰/۴۴	۰/۰۱	-۰/۴۳	هوش هیجانی ← دلبستگی اضطرابی
۰/۰۰۱	-۰/۵۲	۰/۰۰۱	-۰/۵۱	ذهن آگاهی ← دلبستگی اجتنابی
۰/۰۰۱	-۰/۷۲	۰/۰۰۱	-۰/۷۱	هوش هیجانی ← دلبستگی اجتنابی
۰/۰۰۱	۰/۵۵	۰/۰۰۱	۰/۵۵	ذهن آگاهی ← رضایت زناشویی
۰/۰۰۱	۰/۵۴	۰/۰۰۱	۰/۵۱	هوش هیجانی ← رضایت زناشویی
۰/۰۱	-۰/۴۱	۰/۰۱	-۰/۴۲	دلبستگی اضطرابی ← رضایت زناشویی
۰/۰۱	-۰/۳۸	۰/۰۱	-۰/۳۱	دلبستگی اجتنابی ← رضایت زناشویی

بر اساس نتایج نشان داده شده در جدول ۴ همه‌ی ضرایب مسیر مربوط به مدل نهایی معنی دار هستند.

شکل ۲: برون داد مدل اصلاح شده‌ی نهایی پژوهش حاضر به همراه ضرایب استاندارد مسیره‌ها در زنان



بررسی اثرات مستقیم در مدل پژوهشی

با توجه به شکل ۲ و با استناد به ضرایب استاندارد ذکر شده در جدول شماره ۴، نتایج نشان داد که متغیرهای هوش هیجانی ($\beta=0/54$) و ذهن آگاهی ($P<0/05$, $\beta=0/55$) به صورت مستقیم با رضایت زناشویی در ارتباط می‌باشند. علاوه بر این سبک‌های دلبستگی اضطرابی ($\beta=-0/41$, $P<0/05$) و اجتنابی ($\beta=-0/38$, $P<0/05$) به طور مستقیم با رضایت زناشویی همبستگی دارند. نتایج دیگر حاکی از این است که ذهن آگاهی به صورت مستقیم با سبک‌های دلبستگی اضطرابی ($\beta=-0/41$, $P<0/05$) و اجتنابی ($\beta=-0/52$, $P<0/05$) در ارتباط می‌باشد. همچنین هوش هیجانی به صورت مستقیم با سبک‌های دلبستگی اضطرابی ($\beta=-0/44$, $P<0/05$) و اجتنابی ($\beta=-0/72$, $P<0/05$) در ارتباط می‌باشد.

جدول ۵. همبستگی بین متغیرهای مستقل، وابسته، میانجی و نتایج بوت استرپ

مسیر	مقدار بوت استرپ	حد پایین	حد بالا	سطح معنی داری
ذهن آگاهی ← دلبستگی اضطرابی ← رضایت زناشویی	-۰/۰۹	-۰/۲۷	-۰/۰۳	۰/۰۱۸
هوش هیجانی ← دلبستگی اضطرابی ← رضایت زناشویی	-۰/۱۳	-۰/۲۷	-۰/۰۸	۰/۰۰۲



۰/۰۱۴	-۰/۰۳	-۰/۲۱	-۰/۰۵	رضایت زناشویی ← دل بستگی اجتنابی
۰/۰۰۳	-۰/۰۲	-۰/۱۶	-۰/۰۷	رضایت زناشویی ← دل بستگی اجتنابی

نتایج مندرج در جدول ۵ نشان می‌دهد که نتیجه بوت استرپ برای نقش واسطه‌ای دل بستگی اضطرابی در بین متغیرهای ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی، ۰/۰۹ به دست آمده است. حد پایین فاصله اطمینان ۰/۲۷- و حد بالای آن ۰/۰۳- محاسبه شد. سطح معنی‌داری به دست آمده برابر ۰/۰۱۸ و تعداد نمونه گیری مجدد بوت استرپ ۲۰۰۰ می‌باشد. با توجه به اینکه صفر بیرون از فاصله اطمینان قرار می‌گیرد، اثر غیر مستقیم ذهن‌آگاهی بر رضایت زناشویی از طریق دل بستگی اضطرابی معنی‌دار می‌باشد.

نتایج مندرج در جدول ۵ نشان می‌دهد که نتیجه بوت استرپ برای نقش واسطه‌ای دل بستگی اضطرابی در بین متغیرهای هوش‌هیجانی و رضایت زناشویی، ۰/۱۳- به دست آمد. حد پایین فاصله اطمینان ۰/۲۷- و حد بالای آن ۰/۰۸- محاسبه شد. سطح معنی‌داری به دست آمده برابر ۰/۰۰۲ و تعداد نمونه گیری مجدد بوت استرپ ۲۰۰۰ می‌باشد. با توجه به اینکه صفر بیرون از فاصله اطمینان قرار می‌گیرد، اثر غیر مستقیم هوش‌هیجانی بر رضایت زناشویی از طریق دل بستگی اضطرابی معنی‌دار می‌باشد.

نتایج مندرج در جدول ۵ نشان می‌دهد که نتیجه بوت استرپ برای نقش واسطه‌ای دل بستگی اجتنابی در بین متغیرهای ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی، ۰/۰۵- به دست آمد. حد پایین فاصله اطمینان ۰/۲۱- و حد بالای آن ۰/۰۳- محاسبه شد. سطح معنی‌داری به دست آمده برابر ۰/۰۱۴ و تعداد نمونه گیری مجدد بوت استرپ ۲۰۰۰ می‌باشد. با توجه به اینکه صفر بیرون از فاصله اطمینان قرار می‌گیرد، اثر غیر مستقیم ذهن‌آگاهی بر رضایت زناشویی از طریق دل بستگی اجتنابی معنی‌دار می‌باشد.

نتایج مندرج در جدول ۵ نشان می‌دهد که نتیجه بوت استرپ برای نقش واسطه‌ای دل بستگی اجتنابی در بین متغیرهای هوش‌هیجانی و رضایت زناشویی، ۰/۰۷- به دست آمد. حد پایین فاصله اطمینان ۰/۱۶- و حد بالای آن ۰/۰۲- محاسبه شد. سطح معنی‌داری به دست آمده برابر ۰/۰۰۳ و تعداد نمونه گیری مجدد بوت استرپ ۲۰۰۰ می‌باشد. با توجه به اینکه صفر بیرون از فاصله اطمینان قرار می‌گیرد، اثر غیر مستقیم هوش‌هیجانی بر رضایت زناشویی از طریق دل بستگی اجتنابی معنی‌دار می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی روابط مستقیم و غیر مستقیم ذهن‌آگاهی و هوش‌هیجانی با رضایت زناشویی با نقش میانجی‌گری سبک‌های دل بستگی در نمونه‌ای از زنان در شهر اهواز انجام شد. نتایج بررسی نشان داد که هوش‌هیجانی رابطه مستقیم و معنادار مثبت با رضایت زناشویی دارد. نتیجه حاضر با مطالعات اسلامی، حسن‌زاده و جمشیدی^۱ (۲۰۱۴)، زارچ، مرعشی و راجی^۲ (۲۰۱۴)، آقا محمد^۳ و همکاران (۲۰۱۲) و علی‌اکبری دهکردی^۴ (۲۰۱۲) همسو می‌باشد. در تبیین می‌توان به عناصر هوش‌هیجانی همچون خودآگاهی هیجانی، ابراز وجود، احترام به خود، خودشکوفایی، استقلال، همدلی و ... اشاره نمود که بارآن و پارکر (۲۰۰۰) آن‌ها را مطرح کرد؛ که هر یک از این عوامل می‌توانند در افزایش رضایت زناشویی موثر باشند و هر چه فرد از این توانایی‌ها برخوردار باشد می‌تواند رابطه زناشویی مستحکم‌تری را برقرار سازد.

نتایج دیگر نشان داد که ذهن‌آگاهی رابطه مستقیم و معنادار مثبت با رضایت زناشویی دارد. نتیجه حاضر با مطالعات اسمیت^۵ (۲۰۱۵)، جونز^۶ و همکاران (۲۰۱۱) و بورپی و لانگر (۲۰۰۵) همسو می‌باشد. در تبیین یافته‌ها می‌توان اظهار داشت که ذهن‌آگاهی به افراد در تعدیل الگوهای منفی و افکار اتوماتیک و تنظیم رفتار مثبت کمک می‌کند و لذا موجب ایجاد رضایت زناشویی می‌گردد. افراد متفکر و آگاه کمتر نسبت به تغییرات احساس خطر می‌کنند. زمانی که روابط زناشویی دچار یک‌نواختی می‌گردد، احتمال کشمکش‌ها و نارضایتی افزایش می‌یابد. زمانی که تعارض‌ها بین زوجین پیش می‌آید، خیلی از آن‌ها شیوه واکنش منفی را در پیش می‌گیرند که فقط به بدتر شدن شرایط می‌انجامد. در چنین مواردی زوجین اغلب به جای این که به دنبال یک راه حل دو طرفه باشند به دنبال یافتن مقصر می‌باشند. یگ فرد آگاه کمتر دارای خصیصه‌های بدون تفکر می‌باشد و احتمالاً چنین فردی دیدگاه و نقطه نظرات همسرش را نیز مد نظر قرار می‌دهد (بورپی و لانگر، ۲۰۰۵).

¹ - Eslami, Hasanzadeh, Jamshidi

² - Zarch, Marashi, & Raji

³ - Agha Mohammad

⁴ - Aliakbari-Dehkordi

⁵ - Smith

⁶ - Jones

در ارتباط با تاثیرات مستقیم متغیرها بر رضایت زناشویی، نتایج دیگر نشان داد که سبک‌های دلبستگی اجتنابی و اضطرابی به صورت منفی با رضایت زناشویی ارتباط معنادار مثبت دارند. نتایج مطالعات محمدی، سماوی و قزوی (۲۰۱۶)، بوتزر و کامپبل^۱ (۲۰۰۸) و میرز و لندسبرگر^۲ (۲۰۰۲) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان اظهار داشت افراد با سبک دلبستگی اضطرابی معمولاً در روابط خود ترس از طرد شدن دارند. هم چنین غالباً تمایلی به نزدیک شدن با دیگران ندارند و نگرانند طرف مقابل‌شان به طور متقابل به احساس آن‌ها پاسخ ندهد که منجر به سردی و دوری رابطه می‌گردد. به عبارت دیگر، ویژگی‌های رفتاری و شخصیتی فرد اضطرابی بر روابط زناشویی تاثیر منفی می‌گذارد. از این نظر که فرد اضطرابی به دلیل احساس اضطراب و طرد شدگی دایمی و هم‌چنین چسبندگی و دلبستگی شدید و احساس خطر دائمی بی‌وفایی از همسر، بیش از حد برای با همسر خود مشکل دارد و تا حدی با کنترل و چسبندگی دایمی به او، آزادی و خودمختاری طرف مقابل را سلب می‌کند. تحمل این نوع رفتار و ویژگی‌های همسر دارای سبک دلبستگی اضطرابی برای طرف مقابل ایجاد مشکل کرده و در دراز مدت موجب سردی رابطه و نارضایتی زناشویی می‌گردد (بیرامی و همکاران، ۱۳۹۱).

در تبیین یافته‌ها می‌توان اظهار داشت که افراد با سبک دلبستگی اجتنابی به دیگران اعتماد ندارند و همیشه یک نوع فاصله‌ی هیجانی را از دیگران حفظ می‌کنند و اغلب تنها و متخاصم هستند. خصومت زیاد آن‌ها، محصول نیاز دلبستگی ناکام شده، همراه با انتظار طرد از سوی دیگران است لذا بزرگسالان اجتنابی از ایجاد روابط صمیمانه با دیگران اجتناب کرده و رضایت زناشویی کمتری را گزارش می‌دهند (حیدری و اقبال، ۱۳۸۹). فرد با سبک دلبستگی اجتنابی به شدت از ایجاد روابط نزدیک و صمیمانه، گریزان است و به محض این که احساس می‌کنند ارتباط در حال نزدیکی است، ناهوشیارانه از آن اجتناب می‌کنند که این موجب کاهش روابط بین زوج‌ها شده و رضایت زناشویی را کاهش می‌دهد (بیرامی و همکاران، ۱۳۹۱).

نتایج دیگر نشان داد که نقش میانجی سبک‌های دلبستگی اضطرابی و اجتنابی در رابطه با رضایت زناشویی و ذهن‌آگاهی معنادار می‌باشد. نتایج حاضر با مطالعات کیمز^۳ (۲۰۱۶) و جونز^۴ و همکاران (۲۰۱۱) همسو می‌باشد. علاوه بر اینکه در پژوهش حاضر رابطه بین ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی تایید شد، رابطه غیرمستقیم با نقش میانجی سبک‌های دلبستگی نیز مورد تایید قرار گرفت. ریان و همکاران (۲۰۰۷) اظهار داشتند که ذهن‌آگاهی و سبک دلبستگی به صورت متقابل با یکدیگر ارتباط دوسویه دارند، زیرا مراقبت ایمن از کودک می‌تواند به افزایش سطح ذهن‌آگاهی منجر شود، علاوه بر این دلبستگی ایمن و ذهن‌آگاهی هر دو به عنوان سرمایه‌های روانشناختی یک فرد به حساب می‌آیند. افرادی که در سطح بالاتری از ذهن‌آگاهی هستند، ممکن است ظرفیت بیشتری به حفظ موضع باز و پذیرا در روابط صمیمی داشته باشند، و باعث می‌شود واکنش کمتری نسبت به مشکلات رابطه‌ای داشته باشند. همچنین ذهن‌آگاهی بالاتر ممکن است به افراد اجازه دهد که به مشکلات زناشویی به جای غرق شدن در افکار و احساسات که مشخص سبک‌های دلبستگی اجتنابی و اضطرابی است پاسخ‌های سازنده بیشتری بدهند. رابطه ذهن‌آگاه در بین زوجین می‌تواند رضایت زناشویی را به دنبال داشته باشد، اما این رابطه تحت میانجی سبک‌های دلبستگی می‌باشد، هر چه فرد از سیستم ایمنی برخوردار باشد این رابطه ذهن‌آگاهانه بهتر و قوی تر شکل می‌گیرد، اما هر چه فرد در یک سیستم دلبستگی ناایمن هدایت شود این رابطه ذهن‌آگاهانه کمتر می‌تواند منجر به یک رابطه زناشویی رضایت‌بخش شود.

همچنین نتایج دیگر نشان داد که نقش میانجی سبک‌های دلبستگی اضطرابی و اجتنابی در رابطه با رضایت زناشویی و هوش هیجانی معنادار می‌باشد. اگرچه در پیشینه پژوهش مطالعه‌ای یافت نشد که به بررسی نقش واسطه‌ای سبک‌های دلبستگی در رابطه با رضایت زناشویی و هوش هیجانی بپردازد اما در مطالعات محمدیار و کریمی باغملک (۲۰۱۷)، عباسی و همکاران (۲۰۱۶) و روشن‌منش و عارفی (۲۰۱۵) به بررسی پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی و هوش هیجانی پرداخته شده است که نتایج معنادار می‌باشد و سبک‌های دلبستگی به همراه هوش هیجانی قدرت پیش‌بینی‌کنندگی بالایی برای رضایت زناشویی دارند.

طبق تعریف گلمن هوش هیجانی توانایی شناسایی احساسات و عواطف خود و دیگران است و به هدف برانگیختن خود و دیگران و به کارگیری هیجانات و عواطف در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران به کار گرفته می‌شود. هوش هیجانی با توانایی درک خود و دیگران (خودشناسی و دیگر شناسی) ارتباط با مردم و سازگاری فرد با محیط پیرامون خویش پیوند دارد (بار- آن و پارکر، ۲۰۰۰). بنابراین افرادی

1 - Butzer & Campbell

2 - Meyers & Landsberger

3 - Kimmes

4 - Jones

ISC
دارنده مجور
۹۶۱۷۰-۱۲۸۰۲

که از هوش هیجانی مناسبی برخوردارند، می توانند در روابط بین فردی از جمله روابط زناشویی موفق تر عمل نمایند. در تبیین نتایج می توان این چنین گفت که هوش هیجانی شدیداً تحت تاثیر یک دلبستگی ایمن می باشد و فردی که در شرایط ایمن دلبستگی رشد پیدا می کند، قادر خواهد بود که روابط صمیمانه و توأم با همدلی برقرار کند و در نهایت رضایت زناشویی میسر شود.

نتایج برازش مدل نشان داد که مدل اصلاح شده یا نهایی از برازندگی مطلوبی برخوردار است. می توان اینگونه نتیجه گرفت که در وهله اول هوش هیجانی و ذهن آگاهی به صورت مستقیم با رضایت زناشویی رابطه مستقیم و معنادار دارند، علاوه بر این سبک های دلبستگی اضطرابی و اجتنابی در بین این رابطه نقش واسطه گری معنادار دارند. بر این اساس می توان گفت توجه به نقش سبک های دلبستگی در تبیین عوامل پیش بین رضایت زناشویی از اهمیت خاصی برخوردار است. تمرکز بر سبک های دلبستگی و نادیده گرفتن عوامل دیگر در واسطه گری رضایت زناشویی و متغیرهای پیش بین (ذهن آگاهی و هوش هیجانی) از جمله محدودیت های پژوهش حاضر می باشد؛ علاوه بر این استفاده صرف از ابزار پرسشنامه از جمله محدودیت های دیگر می باشد. همچنین با توجه به اینکه این پژوهش بر روی نمونه اندکی از زنان انجام شده است، می بایست در تعمیم نتایج جانب احتیاط رعایت شود. در پایان پیشنهاد می شود که در وهله اول در پژوهش های آتی محدودیت های پژوهش حاضر پوشش داده شود و متغیرهای بیشتری به عنوان واسطه مورد بررسی قرار گیرند و از ابزارهای مصاحبه در کنار پرسشنامه های خود گزارشی استفاده شود. در زمینه کاربردی نتایج حاضر در زمینه مشاوره های فردی و خانوادگی مورد استفاده می باشد.

منابع

- ابراهیمی، امرالله، شیخ زین الدینی، سارا، مرانی، محمدرضا. (۱۳۹۰). ارتباط آسیب شناسی روانی روابط خانواده با آسیب پذیری شناختی نگرش های ناکارآمد و تحریف های شناختی فردی. *مجله دانشکده پزشکی اصفهان*، ۲۹ (۱۶۷)، ۹-۱۰.
- اربابی. خاطره، زهراکار، کیانوش، رضایی، آذرمیدخت. (۱۳۸۷). بررسی رابطه سازگاری کلی والدین و نگرش مذهبی خانواده با رضایت مندی زناشویی فرزندان دختر در شهر تهران. *تازه ها و پژوهش های مشاوره*، ۷ (۲۵)، ۸۱-۹۵.
- امیدبیک، مهسا، خلیلی، شیوا، غلامعلی لواسانی، مسعود، قربانی، نیما. (۱۳۹۳). رابطه ذهن آگاهی و خودشناسی منسجم با رضایتمندی زناشویی. *مجله روانشناسی*، ۱۸ (۷۱)، ۳۲۷-۴۱.
- بیرامی، منصور، فهیمی، صمد، اکبری، ابراهیم، امیری پیچا کلایی، احمد. (۱۳۹۱). پیش بینی رضایت زناشویی بر اساس سبک های دلبستگی و مولفه های تمایز یافتگی. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۴ (۱)، ۶۴-۷۷.
- حیدری، علیرضا، اقبال، فرشته. (۱۳۸۹). رابطه دشواری در تنظیم هیجانی، سبک های دلبستگی و صمیمیت با رضایت زناشویی در زوجین صنایع فولاد شهر اهواز. *فصلنامه یافته های نو در روانشناسی*، ۵ (۱۵)، ۱۱۳-۱۳۳.
- دانش، علی. (۱۳۸۹). افزایش سازگاری زناشویی زوج های ناسازگار با مشاوره از چشم انداز اسلامی. *مطالعات روانشناختی*، ۶ (۲)، ۴۰-۶۰.
- رجبی، غلامرضا. (۱۳۸۸). ساختار عاملی مقیاس رضایت زناشویی در کارکنان متأهل دانشگاه شهید چمران. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۱۵ (۴)، ۳۵۸-۳۵۱.
- عارفی، مختار، محسن زاده، فرشاد. (۱۳۹۱). سبک های دلبستگی، فرایندهای تعامل زناشویی: مدل معادلات ساختاری (برازش مدل خانواده درمانی). *فصلنامه مشاوره و خانواده درمانی*، ۲ (۳)، ۳۰۶-۲۸۸.
- عرشی، ملیحه، صیاد، معصومه، فرمانی، عذرا. (۱۳۹۳). بررسی مقایسه ای هوش هیجانی بین دختران نوجوان در خانواده و در مراکز شبه خانواده شهر تهران. *فصلنامه مددکاری اجتماعی*، ۳ (۳)، ۳۹-۴۷.
- فتیحی آشتیانی، علی. (۱۳۸۸). *آزمون های روان شناختی - ارزشیابی شخصیت و سلامت روان*. انتشارات بعثت، تهران.
- کرمانی مامازندی، زهرا، دانش، عصمت. (۱۳۹۰). تاثیر نگرش مذهبی و هیجان خواهی بر سازگاری زناشویی دبیران متأهل شهرستان پاکدشت. *مطالعات روانشناختی*، ۷ (۲)، ۱۲۹-۱۵۴.
- محمدخانی، پروانه، تمنای فر، شیما، جهانی تابش، عذرا. (۱۳۸۴). *درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن برای افسردگی*. تهران: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- هالفورد، کیم. (۲۰۰۰). *زوج درمانی کوتاه مدت: یاری به زوجین برای کمک به خودشان*، ترجمه تبریزی و همکاران (۱۳۸۴). چاپ اول. انتشارات فراروان، تهران.



یونسسی، سید جلال. (۱۳۸۷). *تیزدل و افکارش*. تهران: انتشارات دانژه.

- Abbasi, A. R. K., Tabatabaei, S. M., Sharbaf, H. A., & Karshki, H. (2016). Relationship of Attachment Styles and Emotional Intelligence With Marital Satisfaction. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences, 10*(3).
- Agha Mohammad, H. P., Mokhtaree, M. R., Sayadi, A. R., Nazer, M., & Mosavi, S. A. (2012). Study of emotional intelligence and marital satisfaction in academic members of Rafsanjan University of Medical Sciences. *Journal of Psychology and Psychotherapy, 21*61-0487.
- Aliakbari-Dehkordi, M. (2012). Relationship between emotional intelligence and marital satisfaction in couples. *International Journal of Behavioral Sciences, 6*(2), 161-169.
- Atkinson, R., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., & Lutz, C. (2004). Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, H., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment method to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*, 27-45.
- Bar-On, R., & Parker, J. D. A. (2000). *BarOn emotional quotient inventory: Youth version*. Multi-Health system, Incorporated.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview.
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development, 12*(1), 43-51.
- Butzer, B., & Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal relationships, 15*(1), 141-154.
- Cordon, S. L., Brown, K. W., & Gibson, P. R. (2009). The role of mindfulness-based stress reduction on perceived stress: Preliminary evidence for the moderating role of attachment style. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 23*(3), 258-269.
- Eslami, A. A., Hasanzadeh, A., & Jamshidi, F. (2014). The relationship between emotional intelligence health and marital satisfaction: a comparative study. *Journal of education and health promotion, 3*(1), 24.
- Furnham, A., & Petrides, K. V. (2003). Trait emotional intelligence and happiness. *Social Behavior and Personality: an international journal, 31*(8), 815-823.
- Ganth, D. B., Thiyagarajan, S., & Nigesh. (2013). Role of infertility, emotional intelligence and resilience on marital satisfaction among Indian couples. *International Journal of Applied Psychology, 3*(3), 31-37.
- Goleman, D. (2006). Emotional intelligence. Newyork: Bantam Books.
- Goodall, K., Trejnowska, A., & Darling, S. (2012). The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. *Personality and Individual Differences, 52*(5), 622-626.
- Hamarta, E., Deniz, M., & Saltali, N. (2009). Attachment Styles as a Predictor of Emotional Intelligence. *Educational Sciences: Theory and Practice, 9*(1), 213-229.
- Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C., & Thoburn, J. W. (2011). Mindfulness, spousal attachment, and marital satisfaction: A mediated model. *The Family Journal, 19*(4), 357-361.
- Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C., & Thoburn, J. W. (2011). Mindfulness, spousal attachment, and marital satisfaction: A mediated model. *The Family Journal, 19*(4), 357-361.
- Kafetsios, K. (2004). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course. *Personality and individual Differences, 37*(1), 129-145.
- Kimmes, J. G. (2016). *Perception in young adult romantic relationships: a latent profile analysis of trait mindfulness in relation to attachment and attributions* (Doctoral dissertation, Kansas State University).
- Kluwer, E. S. (2000). *Marital Quality*. in R. M. Milardio., & S. Duck (Eds), Families as relationship, 59-78. New York: Wiley.



- Meyers, S. A., & Landsberger, S. A. (2002). Direct and indirect pathways between adult attachment style and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 9(2), 159-172.
- Mohamadimehr, Z., & Karimi Baghmalek, A. (2017). The relationship between emotional intelligence, attachment styles and optimism with mental health and couple's satisfaction. *Interdisciplinary journal of education*, 1(1), 50-58.
- Mohammadi, K., Samavi, A., & Ghazavi, Z. (2016). The Relationship Between Attachment Styles and Lifestyle With Marital Satisfaction. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(4).
- Roshan Manesh, R., & Arefi, M. (2015). Examining the role of personality traits, attachment styles and emotional intelligence in predicting marital satisfaction. *J. Appl. Environ. Biol. Sci*, 5(9S), 270-275.
- Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence. *Current directions in psychological science*, 14(6), 281-285.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 921-933.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment style on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971-980.
- Smith, A. R. (2015). *Mindfulness and Marital Satisfaction: Direct and Indirect Effects* (Doctoral dissertation, Colorado State University. Libraries).
- Snyder, R., Shapiro, S., & Treleaven, D. (2012). Attachment theory and mindfulness. *Journal of Child and Family Studies*, 21(5), 709-717.
- Stein, S. J., & Book, H. (2010). *The EQ edge: Emotional intelligence and your success* (Vol. 25). John Wiley & Sons.
- Van Dam, N. T., Earleywine, M., & Donaff-Burg, S. (2009). Differential item function across meditators and non-meditators on the five facet mindfulness questionnaire. *Personality and Individual Difference*, 47, 516-521.
- Zarch, Z. N., Marashi, S. M., & Raji, H. (2014). The relationship between emotional intelligence and marital satisfaction: 10-year outcome of partners from three different economic levels. *Iranian journal of psychiatry*, 9(4), 188.
- Zeidner, M., & Kaluda, I. (2008). Romantic love: What's emotional intelligence (EI) got to do with it?. *Personality and Individual Differences*, 44(8), 1684-1695.